수험생 위한 한방차

김소형의
본초 테라피

대학수학능력시험이 일주일 앞으로 다가왔다. 일년 내내 고생하며 공부했을 수험생들에게 마지막 한 달은 모든 에너지를 쏟아 부어야 할 중요한 시기이다. 또한 시험을 앞두고 불안, 초조, 스트레스가 최고조에 달할 수 있기 때문에 최상의 컨디션을 유지하기 위해 건강 관리에 신경을 써야 한다.

날씨가 쌀쌀하기 때문에 면역력이 떨어지기 쉬운 이 맘 때 계피차는 몸을 따뜻하게 해주며 기운을 북돋우는 데 좋다. 특히 아랫배가 차고 손발이 자주 시리다고 느끼는 수험생은 추위에 쉽게 몸이 상하고 감기를 비롯해 각종 호흡기 질환에 노출되기 쉽다. 따라서 항상 몸을 따뜻하게 유지해줘야 하는데, 계피차가 도움이 된다. 하루 종일 앉아 있느라 위장장애를 겪는 경우에도 계피차는 천연 소화제 역할을 한다.

수험생들의 스트레스와 불안감을 줄여주는 데는 오미자가 도움이 된다. 오미자가 심장을 강화시키는 효과가 있어서 심리적인 안정감을 주기 때문이다. 또한 오미자차의 신맛은 식욕을 돋우고 지치고 기운이 약해져 있을 때 피로 회복제 역할을 한다. 혈액순환을 돕고 두뇌 활동을 촉진하기 때문에 집중력과 기억력 증진에도 도움이 된다.

눈에 좋은 결명자차는 오래 책을 보느라 충혈이 되거나 건조해진 눈의 피로를 풀어주는 데 좋다. 특히 장기간 스트레스를 받으며 공부를 하다 보면 간에 열이 쌓이기 쉽고, 그 열 때문에 가슴이 답답한 느낌이 들거나 머리가 무겁고 아프기도 한다. 결명자는 간에 쌓인 열을 내리고 머리를 맑고 개운하게 해주는 역할을 한다. 찬 성질을 갖고 있어서 열이 많은 사람들에게는 좋지만 반대로 몸이 찬 사람들은 삼가는 것이 좋다.

시험 공부의 최대 적은 졸음이다. 하지만 졸음이 올 때마다 커피나 에너지 음료 등을 마시다 보면 건강을 해치기 쉽다. 이럴 때는 녹차 한 잔이 도움이 된다. 녹차에 풍부한 카테킨 성분은 뇌로 가는 혈액순환을 촉진하기 때문에 뇌 기능 활성화에 도움이 된다. 졸음을 쫓고 집중력을 높여줄 수 있다.

/한의학 박사 (bonchotherapy.com)

삼성전자 자사주 매입을 바라보는 시선

기자 수첩
김 보 배
<파이낸스&마켓>

주식시장 대장주인 삼성전자의 대규모 자사주 매입 소식에 주식시장이 활기를 띠고 있다. 대장주 삼성전자 주가가 상승하자 코스피지수도 호조세다.

자사주 취득은 전통적인 주주환원 수단으로 주가를 상승시키는 효과를 발휘한다. 회사가 자기 주식을 사들이는 만큼 유통 주식수가 줄어 가치가 높아지는 것이다.

자사주를 매입하기만 해도 주가가 상승하지만 자사주를 취득해 소각하면 주당 가치는 더 높아진다. 소각한 주식은 다시 시장에 매물로 나올 수 없기 때문에 주가 안정을 꾀할 수 있다. 삼성전자의 이번 주주환원 정책이 환영받는 이유는 삼성전자가 자사주를 매입해 전량 소각할 뜻을 밝혔기 때문이다.

삼성전자는 지난달 29일 앞으로 3년 동안 11조3000억원 규모의 자사주를 3~4차례에 걸쳐 매입한 뒤 전량 소각하겠다고 밝혔다. 1회차 매입 규모는 보통주 223만주, 우선주 124만주 등 4조2000억원 규모로, 30일부터 3개월간 매입에 들어갔다.

지난달 30일 자사주 매입 소식이 알려지면서 삼성전자 주가는 이날 하루에만 전일 대비 3.55%, 삼성전자 우선주는 10.85%나 급등했다. 외국인투자자도 매수우위로 돌아서는 계기가 됐다.

삼성전자의 자사주 매입이 명확히 주주가치 제고를 목적으로 한 것인지에 대해선 의견이 분분하다. 삼성전자 뿐만 아니라 삼성증권과 삼성화재, 삼성생명 등 계열사가 잇단 자사주 매입에 나서면서 이재용 후계구도를 공고히 하기 위한 초석이 아니냐는 분석도 나온다.

앞서 삼성그룹은 삼성물산과 제일모직과의 합병 과정에서 외국계 헤지펀드인 엘리엇과 공방을 벌인 바 있다.

증권가에선 삼성전자의 자사주 매입 후 소각이 진정한 주주환원 정책으로 해석한다. 자사주를 매입만 할 경우에는 경영권 승계를 위한 것으로 볼 수 있어서다. 삼성전자의 이번 자사주 매입과 전량 소각 방침이 반가운 이유다.

이제 주가부양과 주주가치 제고를 넘어 신사업 개발 등 기업 가치를 끌어올리기 위한 노력을 해야된다. 삼성전자가 전자와 반도체 시장을 선점하며 주가도 150만원을 호가하던 그 시절을 그리워하는 이들이 많기 때문이다.

/bobae@metroseoul.co.kr

社 說

교과서 국정 검인정 경쟁도 검토해야

정부가 결국 역사교과서를 국정으로 발행하기로 했다. 그동안 유지해온 검정교과서 대신에 앞으로는 국정교과서로 학생들을 가르치기로 한 것이다. 야당은 이에 대해 국회일정을 보이콧하는 등 강력하게 반발하고 있다. 굳이 국정화하는 것이 정부 방침이라면 현실적으로 막기는 쉽지 않다. 그런데 국정교과서 체제가 오래 유지될 수 있는지는 알 수가 없다. 황우여 교육부 총리도 얼마 전 TV에 출연해 국정교과서 체제를 영원히 하겠다는 것이 아니라고 말한 바 있다. 박근혜 대통령이 퇴임하면 다시 검인정체제로 돌아갈 것이라는 관측도 나온다. 국정교과서 체제도 2~3년 지나면 다시 폐지될 운명이라는 것이다.

만약 교과서 체제가 이렇게 몇 년 사이에 오락가락한다면 학생들만 힘들어진다. 일선 교육현장에서는 상당한 혼란이 일어날 것이다. 이 역시 곤란하기는 마찬가지이다. 자라나는 청소년들에게 할 짓이 아니다. 그러므로 다른 대안을 더 찾아볼 필요도 있다. 이를테면 국정교과서를 발행하되 검인정 교과서 발행도 허용하는 방안도 검토해 보자는 것이다. 국정교과서와 검인정 교과서가 공존하되 선택은 학교 자율에 맡기면 된다. 그러면 국정교과서와 검인정 교과서 모두 채택률을 높이기 위해 열심히 그리고 성의있게 만들게 될 것이다.

국정교과서와 검인정교과서가 경쟁하는 것은 대한민국이 추구하는 시장경제의 원리와도 부합된다. 실제로 국립과 사립이 공존하고 경쟁하는 분야는 우리나라에 많다. 가장 쉬운 예로 각급 학교에는 국립과 공립, 사립이 모두 있다. 금융과 보험, 택배 등의 산업은 이미 국가기관과 민간기업이 경쟁을 벌이고 있다. 민간교도소까지 등장했다. 그러므로 교과서도 국정만을 고집할 필요는 없다. 민간출판사의 검인정 교과서도 발행될 수 있도록 융통성을 발휘하는 것이 바람직해 보인다. 그래야 국정 아니면 검인정이라는 양자택일 문제 때문에 벌어지는 소모적인 정쟁과 사회적 갈등도 해소될 수 있을 것이다.

건면·유탕면·생면 차이는 뭘까

소비자 119

'건면, 유탕면, 생면의 차이는.'

1인당 쌀 소비량이 감소하는 가운데 밀가루 소비는 매년 증가하고 있다. 서구화된 식습관을 보여주는 단면이다.

대표적인 밀가루 음식 중 하나인 면과 관련된 제품들도 점차 다양해지고 있다.

그러나 건면, 유탕면, 생면이라는 이름은 다소 생소할 수 있다. 물론 조리한 후 세 종류의 면을 구분하기는 쉽지 않다. 과연 이들의 차이는 뭘까.

생면은 반죽 후 면발 상태로 만들어 유통기한이 짧다. 시중에 판매되는 제품으로는 생 칼국수쯤이 생면의 대표격이다.

물론 건면이든, 생면이든, 유탕면이든 제조과정에서는 반드시 생면 상태를 거친다.

건면은 '건'은 한자 마를 건(乾)에서 유래했다. 말 그대로 면을 건조한 것이다. 찰진 상태의 생면을 인공적인 바람이나 자연바람에 말리면 건면이 된다. 시중에 판매되는 소면을 비롯해 쌀국수, 냉면 등도 건면으로 다양하게 출시되고 있다. 앞서 언급한 칼국수도 건면 형태로 출시되는 사례가 많다. 이 경우 소면처럼 대용량으로 포장되는 제품도 있고 라면처럼 1인분씩 소포장돼 나오기도 한다. 소포장된 칼국수 건면의 경우 즉석조리가 간편하도록 라면처럼 분말이나 액상스프가 함께 제공된다.

유탕면은 기름에 튀긴 면이다. 라면은 모두 유탕면이라고 봐도 무방하다. 농심, 삼양식품, 오뚜기, 팔도 등이 유탕면으로 유명한 기업이다.

그렇다면 즉석조리식품으로 출시되는 우동이나 스파게티의 면은 무얼까. 이 역시 건조나 튀기는 공정을 거치지 않았기 때문에 생면이다. 농심의장수 브랜드인 생생우동 역시 생면이다.

/유현희 기자 yhh1209@

인 사

◇ 식품의약품안전처 △파견 및 전보 ▷대통령비서실 직무파견 김유미 ▷기획조정관실 규제개혁법무담당관 명경민 △신규임용 ▷대변인실 강영준
◇ 통계청 △3급(부이사관) 승진 ▷기획재정담당관 김현애 △4급(기술서기관) 승진 ▷마이크로데이터과 한동철
◇기상청 △전보 ▷기후변화감시과장 김세원 ▷국제협력담당관 성인철 ▷광주지방기상청 전주기상지청 관측예보과장 유용규 ▷대전지방기상청 청주기상지청 관측예보과장 허복행 ▷국가기상위성센터 차세대위성개발팀장 백선균 ▷기상레이더센터 레이더기획팀장 정종운 △과장급(개방형 직위) 신규 임용 ▷지진화산정책과장 이성태
◇한국수력원자력 ▷품질안전본부장 윤청로 ▷월성원자력본부장 직무대행 고병양
◇ 한국생명공학연구원 △부원장급 ▷부원장 염영일 △본부장급 ▷미래연구정책본부장 김장성 △센터장급 ▷바이러스감염대응연구단장 정대균 ▷국가영장류센터장 김선욱
◇ 한국은행 ▷기획협력국장 정상돈 ▷제주본부장 하근철 ▷국제국 외환업무부장 최철호
◇현대중공업 ▷조선사업본부 대표 김정환 ▷해양사업본부 대표 김숙현 ▷건설장비사업본부 대표 이상기 ▷현대삼호중공업 대표이사 윤문균
◇ 미래에셋증권 △전보 ▷PF2팀장 주용국 ▷SF팀장 김덕일
◇ 서울메트로 △임원 임명 ▷운영본부장 이병두

부 고

▲송정옥씨 별세, 김병곤(부산시의회 사무처장)씨 모친상 = 2일 오후 3시, 부산의료원 장례식장 3호, 발인 4일 오전. ☎ 051-607-2653
▲ 김영조 씨 별세, 세호(YTN 정치부 기자)·선화(국회 입법조사처 입법연구관)·인선씨 부친상, 이헌환(아주대 법대 교수) 씨 장인상 = 3일, 서울아산병원 장례식장 2호실, 발인 5일 오전 ☎ 010-4577-3386
▲ 김현옥씨 별세, 정현래(전 속초부시장)씨 모친상, 영훈(연합뉴스TV 정치부 기자) 상훈(네오위즈게임즈 디자인팀장)씨 조모상 = 3일, 속초의료원 장례식장 203호, 발인 5일 오전 ☎ 010-9483-9445

metro 메트로신문사
서울시 종로구 자하문로17길 18
TEL:02)721-9800, FAX:02)730-1551

발행·편집인 편 집 국 장	이 장 규
인 쇄 인	송 필 호
광 고 문 의	02)721-9851,3
독 자 센 터	02)721-9861

2002년 5월 31일 창간/등록번호 서울특별시 가00206